

我が家ストーリー第1話 ショートステイ

注:このストーリーはフィクションです。登場人物のモデルもなく、実在の人物とは全く関係ありません。

第1話 春美さん(65歳)の場合

「どうしたらいいんだろう。もう限界かな。」

春美さんは迷っています。春美さんは65歳、夫の母であるナツさん(90歳)の介護を始めて約3年になります。ナツさんは、現在要介護3、幸い認知症状はなく、精神はしっかりしていますが、尿路感染症から入院を繰り返した結果、現在は何とかつかまり立ちができるかできないかといった状態。移動は基本的に車椅子でないとできません。現在専業主婦の春美さんが介護をしています。

春美さんは結婚後、夫の実家に夫の両親とともに同居しました。結婚後も共働きを選んだ春美さんは、出産、子育てなどで姑であるナツさんにずいぶんと助けられました。定年まで仕事を続けられたのはナツさんのおかげと春美さんは感謝しています。嫁姑の確執がなかったかといえばそんなことはありませんが、それなりにお互いを気遣って生活してきたかなと思っています。

そんな春美さんでしたから、介護が必要な状態にナツさんがなった時、迷わず「私が介護します。」と夫に宣言しました。ずいぶんリフォームはしましたが、この家は、亡くなったお義父さんとナツさんが建てた家です。ナツさんがここにずっと住みたいとおもっていると春美さんは思いました。

介護を初めて3年、デイサービス、ヘルパーサービス(『ずっと我が家』応援拠点でのサービスではありません)も使っていますが、60代の半ばを迎え、最近春美さんは自分の体力の限界を感じるが多くなってきました。ナツさんは、便秘気味で下剤を処方されていますが、なかなか安定した便通がなく、最近たびたび失敗があります。夜間おむつを使用するようになりましたが、本人は何とか自分で済ませようとしてかえって失敗することもあります。春美さんの肩にずっしりと介護の負担がかかってくるようになってきました。

介護の疲労が重なり、ショートステイを利用したこともありました。しかしナツさんの「隣の人がうるさくて眠れなかった。ホントにつらかったわ」という感想を聞き、それから言い出しにくくなりました。

最近、疲れている春美さんを見て、担当のケアマネージャーからは、「特別養護老人ホームへの申し込みをなさいませんか」と勧められます。最近はや介護3くらいだと比較的すぐ入所できるそうです。

でも春美さんはとてもそのことをナツさんに言い出せません。夫は「無理しなくてもいいよ」といつてくれていますが…。

悩んでいる春美さんに、ケアマネージャーから新たな提案がありました。

「新しいショートステイ施設があるんですが、ご利用を考えてみませんか。**最初は 2 泊 3 日位(注①)**から試してみたらいかがでしょうか？」

「でも以前は全然だめで…無理じゃないでしょうか。」

「この施設は全室個室なので、前とは違いますよ。私からナツさんに話してみましようか。」

意外にもナツさんはOKでした。ナツさんも春美さんが疲れていることを気にしていたようで、ケアマネジャーからそのことを聞いた春美さんは切ない気持ちになりました。

数日後、春美さんは、施設の見学に行ってみました。施設というより旅館みたいな雰囲気にとびつきました。お部屋は確かに完全個室。**それぞれの部屋から近くにトイレ(注②)**があり、食堂はダイニングらしい落ち着いた雰囲気です。案内してくれた担当者もとても落ち着いた感じの方で好感が持てました。ちょうどお昼の前だったので、説明を受けた**ダイニングではご飯と味噌汁のいい匂い(注③)**がしていました。

そのあと、施設の担当者の自宅への訪問がありました。

春美さんがさすがだな思ったのは、その担当者が初対面のナツさんとすぐに親しげに話していたことです。

そのあと、ショートステイの初回の利用に向けて、ナツさんの状態などを記載した書類を確認していたら、**担当者の方が話をしているながら、さりげなくナツさんの心身の様子を把握している(注④)**ことに気が付きました。

「ここなら大丈夫かも」と春美さんは思いました。

2 泊 3 日の最初のショートステイはあっという間でした。ナツさんのショート利用中、春美さんは文字どおり肩の荷を降ろした気持ちになりました。自宅での介護中はやはりいろいろな意味で緊張していたようです。でもナツさんがどうだったかなと思うと不安もいっぱいです。施設から電話が来たらどうしようとドキドキしていました。

帰って来たナツさんの感想。「うん、最初は不安だったけど、**スタッフの皆さんがいろいろ気遣ってくれて、気分転換になったわ(注⑤)**」

春美さんは本当にホッとしました。

それからは、ケアマネさんに頼んで、毎月、1 週間程度(5 泊 6 日)、定期的にショートステイを利用することができるようになりました。

ショートステイ終了時には、利用中のナツさんの様子を記した書類とともに、施設のスタッフさんがナツさんの介護について、いろいろアドバイス(注⑥)をしてくれます。

最初のころ、記録の中でナツさんが食事以外に 1 日約 1.5 リットル位の水分を取っていることが分かり、春美さんはとても驚きました。

「義母がこんなに水をのむなんて信じられないですけど」

思わず、春美さんが尋ねると、

「ナツさんは、午前中は緑茶ですが、午後のおやつ時間は蜂蜜レモンのような甘めの飲み物が好みのお好みのようです。水分はきっちりと取られた方が、意識がはっきりするんですよ。」

とスタッフの回答。

以前、春美さんは、夜間の排尿のことを考え、寝る前はできるだけ水分を控えるようにしていましたが、ショートステイスタッフは、

「ナツさんは、就寝前に下剤が処方されていますので、むしろ寝る前に水分を取られた方が、朝の定期的なお通じにつながります。ご自宅にいる時も試してみてもいいですか？」

と、目からうろこの話。

春美さんは、半信半疑ながら、ナツさんと話し合いながら、ショートステイスタッフのことを自宅でも試してみました。

そうすると確かに、昼間と夜間のトイレのパターンが安定し、ナツさんの気持ちも安定してきています。

春美さんは「やっぱりプロはすごい！」と感心しました。

ナツさんもショートステイを楽しんでいるようです。

先日も同じ施設のデイサービスに来ていた女学校時代の同級生に久しぶりに会って、本当に楽しかったとほほを紅潮させて話していました。



何でも、十数年ぶりの再会とのことで、こんど、二人で一緒に施設で行われている絵手紙教室に行こうと約束した(注⑦)そうです。

そんな話をするナツさんの表情を見ながら、思い切ってあそこのショートステイを利用して本当に良かったと春美さんは思いました。

正直、いつまでナツさんを自宅で介護できるかどうか、春美さん自身もわかりません。

でも今は施設のスタッフさんに相談できます。

自分一人だけではなく、施設のスタッフさんとともに、ナツさんを支える…しかし春美さんも年を重ね、いつかはもう厳しいかなというときが来るでしょう。

そのとき春美さんは、素直にナツさんに相談できるような気がしています。(終)

☆☆解説『ずっと我が家』 応援拠点で私たちが目指しているケア☆☆

最初は 2 泊 3 日位(注①)

緊急利用ではないショートステイの場合、初回利用は慣れていただくために「お試しで」という利用をお勧めします。この際、どのような利用内容をお勧めするのかがポイントです。ストーリーでは、ケアマネさんが「最初は 2 泊 3 日位」とご案内していますが、『ずっと我が家』応援拠点では、各ケアマネさんに

「初回利用は、これこれこういう目的で2泊3日利用を標準とする。このことにより、ご利用者も環境に慣れやすく、早期の定期利用につながる」といった情報提供を積極的に行っていくことを考えています。

初回利用に限らず、利用日数に応じた標準的なプログラム(日程…旅行日程のようなものを想定してください)を、ご利用者の全体像のパターンごとにご用意します。

このプログラムをご覧いただくことにより、ご本人、ご家族、ケアマネさんが、ショートステイご利用のイメージをできるだけ想像しやすいようにしていきたいと思えます。

それぞれの部屋から近くにトイレ(注②)

ダイニングではご飯と味噌汁のいい匂い(注③)

基本計画では、各ユニットごとに3か所のトイレを設置する予定です。

お食事については、厨房で調理をしたものを、各ユニットで盛り付けしていくことを基本に、各ユニットで、目の前で盛り付ける、食欲をそそる香りがするといった、生活感のある環境で、お食事をご提供することを考えています。

ストーリーの中で、春美さんが「旅館のような雰囲気」と感じていますが、具体的なイメージとしては、「和風ペンション」のような設(しつら)えを考えています。

担当者の方が話をしているながら、さりげなくナツさんの心身の様子を把握している(注④)

ご利用前の訪問で、ご利用者様の状態を把握することはとても重要です。『ずっと我が家』応援拠点では、ショート、デイ、ヘルパー等ご利用者に関わるスタッフ全員が、ご利用者の全体を把握する視点とその方法を共有し、習熟していることを目指しています。

スタッフの皆さんがいろいろ気遣ってくれて、気分転換になったわ(注⑤)

初回で2泊3日であっても、何かご本人が「良い気分」になる働きかけを、様々な視点から想定しています。最初が肝心。ご利用者様ご本人に、スタッフのホスピタリティの心「誠意」と「好意」が伝わるような働きかけを行います。

ショートステイ終了時には、利用中のナツさんの様子を記した書類とともに、施設のスタッフさんがナツさんの介護について、いろいろアドバイス(注⑥)

この文章のあとは、科学的(根拠のある)ケアを、ご利用者、ご家族にわかりやすく伝えている場面となります(内容は仮定ですが)。介護の専門性の力で、長期、短期の利用にかかわらず、何らかの情報やケアの方法や成果をご本人やご家族にわかりやすく返していく取り組みをきちんと行っていく予定です。

この取り組みは、社会福祉法人上溝緑寿会全体で行う『ずっと我が家』プロジェクト for Care の一環です。

この取り組みを要約すると「認知症であっても、要介護5であっても、人間の『人間らしくあろうとす

る』自然の力をその根拠とともに理解し、その可能性に働きかけよう。そして、ターミナル状態になったら、自然に任せよう。職員はこれらのことをしっかり把握、理解してチームで共有し、ケアの実践をしよう」といったことになります。

二人で一緒に施設で行われている絵手紙教室に行こうと約束した(注⑦)

この部分は、『ずっと我が家』応援拠点では、ショートステイ、デイサービス、ホームヘルプサービスのスタッフが、同じ視点でケアに取り組んでいるため、自然な連携が可能であるということを想定しています。

「ナツさん」が同級生と偶然会えたという場面に遭遇した、ショートステイ、デイサービスのスタッフが、「それなら、ボランティアさんが行なっている『絵手紙教室』にお二人で参加したらいかがですか」とご案内する…

ナツさんと同級生が絵手紙教室という新たな場で、また以前の関係が復活し、ボランティアをはじめとする地域の皆さんとの新たな関係が生まれていく…

こういった生き生きとした場面は、『ずっと我が家』に繋がっていくことだと思います。

ショートステイの場合、ご利用者様は、ずっとそこで生活するわけではありません。「ご利用者お一人お一人の状態」とご利用期間に合わせて、生活のリズムを想定し、スタッフが臨機応変に対応していくことが必要です。

『ずっと我が家』応援拠点でのショートステイサービスでは、

昼間は、「各ご利用者の状態像にあったプログラム(体を動かすことが好きな方は、活動的、そうでない方はゆったりとした等々)」でお過ごしいただき、

夜(夕食から朝食まで)は「プライバシーを尊重した、ゆったりとした居室エリアで過ごす(ユニットケアの特色を生かす)」、

といった、生活リズムのあるご利用を楽しんでいただき、ご利用者様ご自身がリフレッシュできることが目標です。

『ずっと我が家』応援拠点では、このようなショートステイのご利用により、①ご利用者様自身がリフレッシュすること、②介護するご家族様のレスパイト(休息)となること、さらに、③介護の専門職がご本人とご家族に介護についての情報やアドバイスをご提供すること、といったことを実現することにより、ご利用者様が、地域で、『ずっと我が家』で暮らせることを支援してまいります。

2012.10.26 制作・著作 社会福祉法人 上溝緑寿会

※本資料は、社会福祉法人上溝緑寿会が作成したオリジナルの資料です。当法人に許可なく、複製、転用、転載することを厳に禁止します。